

„Denn wir predigen nicht uns selbst, sondern Jesus Christus, dass er der Herr ist, wir aber eure Knechte um Jesu Willen.“ (2.Kor. 4,5)

# PREDIGT-IDEEN

Nr. 49  
November/Dezember 2004  
Thema: **Angst/Furcht**

**Zum Thema:** Hatten Sie schon mal eine Panikattacke? Nach neuen Studien sind gegenwärtig 9% aller Deutschen von einer behandlungsbedürftigen Angststörung betroffen. Wir fürchten das Unbekannte, Unglück, Krankheit und Arbeitslosigkeit. Wir haben Angst, missverstanden, abgelehnt, kritisiert, ausgenutzt oder vergessen zu werden. Sobald die Angst uns im Griff hat, fallen wir ihr zum Opfer. Diese Ausgabe bietet Gedanken für den Umgang mit der Angst an.

## Angst ist Überlebensschutz

Angst ist ein ganz normales menschliches Gefühl, genau wie Freude, Liebe, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Sie ist sogar ein äußerst sinnvolles Warnsignal und schaltet sich immer dann ein, wenn Ereignisse und Situationen als bedrohlich, ungewiss oder unkontrollierbar eingeschätzt werden. Angst bewirkt eine Alarmreaktion des Körpers (z.B. Herzrasen, Schwitzen, Atembeschwerden, Schwindel) und bereitet ihn auf Kampf oder Flucht vor.

## Angststörung

**Hans Christian Andersen** war ein Geschichtenerzähler von Weltformat. Von ihm haben wir Kinderklassiker wie „Die kleine Seejungfrau“ und „Das hässliche Entlein.“ Nur wenige Leute wissen jedoch, welche Ängste Andersen täglich ausstand. Wenn er sein Haus verließ, quälte er sich mit dem Gedanken, er habe vielleicht eine Kerze nicht gelöscht oder seine Tür nicht verschlossen. Er hatte solche Angst vor Feuer, dass er in seinem Koffer stets einen Strick mitnahm, damit er durch ein Fenster enttrinnen konnte. Er fürchtete so sehr, lebendig begraben zu werden, dass er eine Notiz an seinem Bett anbrachte: „Ich bin nicht wirklich tot!“ Er hatte Angst, man könnte seinen tiefen Schlaf als Tod ansehen.

Wir haben alle unsere Ängste, die eigentlich — zumindest aus Gottes Perspektive — irrational sind und die wir durch entschiedenen Glauben überwinden können.

- Aus Angst vergraben die Menschen ihre von Gott gegebenen Talente (**Matth. 25,25**).
- Aus Furcht vor Armut hinterging Jakob seinen Vater.
- Aus Angst lehnten die Israeliten in der Wüste die Berufung und Fürsorge Gottes ab und forderten die Rückkehr nach Ägypten.
- Aus Angst vor dem Leiden flohen die Jünger Jesu.
- Aus Angst verleugnete Petrus Jesus dreimal.
- Angst trieb die Jünger dazu, ihre tiefsten Werte und ihren besten Freund in der Not zu verraten.

Was versteckt sich hinter den meisten Sünden, wenn nicht Angst? Man hat Angst, dass man im Gehorsam Gott gegenüber Mangel leiden oder dass es einem schlecht gehen könnte und man womöglich mit Schwierigkeiten konfrontiert wird, denen man nicht gewachsen ist.

## Die Angst klopfte an. Der Glaube antwortete. Keiner war da!

Angst entmutigt, Glaube ermutigt.  
Angst lähmt, Glaube bevollmächtigt.



Angst schließt uns ein,  
Glaube setzt uns frei.

Angst macht krank,  
Glaube heilt.

Vor allem nimmt die  
Angst alles durch Augen  
der Hoffnungslosigkeit  
wahr, während der  
Glaube sich auf die  
Treue Gottes verlässt.

## Der Engel sprach: „Fürchtet euch nicht!“

Sobald in der Bibel ein Engel erscheint, sagt er als erstes: „Fürchte dich nicht!“ Vergessen Sie die süßen kleinen Kindergesichter mit Flügeln—selbst die Hirten, zu denen der Engel sprach, waren entsetzt!

„Und alsbald“, schreibt Lukas, „war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: 'Ehre sei Gott ... Friede auf Erden bei den Menschen'“ (2,14). Es war eine Invasion, ähnlich wie in einem Krieg, bei der die Engel „... große Freude, die allem Volk widerfahren wird“ verhiessen. Die Hoffnung vieler Jahrhunderte war endlich angekommen!

## Angst im Sturm

Vor vier Jahren wollten wir unseren Urlaub auf Sardinien verbringen und nahmen die Fähre von Genua. Während der nächtlichen Überfahrt kam starker Sturm auf, der zu hohem Wellengang führte. Das Schiff schaukelte immer kräftiger und mit jeder großen Welle schlich sich bei mir langsam aber stetig große Angst ein, vor allem auch wegen meiner Familie. Plötzlich musste ich an meinen Konfirmations-spruch denken: „Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein“ (**Jes. 43,1**). Ich fing an zu beten und dachte an dieses Wort. Und mit einem Mal war die Angst nicht mehr zu spüren. Die Wellen wurden natürlich nicht gleich geglättet; aber die Angst war weg.

Zuhause angelangt haben wir diese Bibelstelle nochmals nachgeschlagen. Interessant war die Fortsetzung in Vers 2, die ich nicht mehr im Kopf hatte: „Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein, dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen...“

- Matthias Sohnmann, 30855 Engelbostel

Wie ein Kind die Hand des Vaters ergreift, um in der Geborgenheit seiner Nähe ohne Angst durch die Finsternis der Nacht zu gehen, bietet Gott uns immer wieder seine große, allmächtige Hand an.

## Die Furcht des Herrn (Spr. 1,7)

Furcht vor dem Herrn ist die eine Furcht, die alle andere Furcht vertreibt. Sie bedeutet Ehrfurcht und Respekt für den einen, der die Macht hat zu richten und zu bestrafen.

Furcht an sich ist nicht falsch. Gott gab den Menschen Emotionen. Furcht vor Gefahren (z. B. von einem hohen Punkt herunterzufallen) ist richtig, wenn sie dazu führt, dass wir notwendige Vorsichtsmaßnahmen treffen und wenn sie auf dem Glauben an die Vorsehung Gottes beruht und aus ihm erwächst.

Der Christ hat nicht den Geist eines Sklaven bekommen, der zu Furcht führt (Röm. 8,15). Dreimal befiehlt Christus seinen Jüngern sich nicht vor irdischen Autoritäten zu fürchten (Matth. 10,26–31), denn diese Furcht ist Sünde. Ein wahrer Jünger Jesu muss keine Furcht haben, seinem Schöpfer zu begegnen (Hebr. 10, 31), weil er voller Zuversicht sagen kann: „**Der Herr ist mein Helfer, ich will mich nicht fürchten, was kann mir ein Mensch tun?**“ (Hebr. 13,6)

### „Furcht ist nicht in der Liebe“ (1 Joh. 4,18)

Furcht setzt sich mit möglichen Konsequenzen auseinander. Die Liebe sucht nach Möglichkeiten, anderen zu dienen.

Furcht fragt: „Was wird es mich kosten?“

Die Liebe fragt: „Was kann ich für dich tun?“

Furcht ist so sehr auf morgen fixiert, dass man sich gar nicht auf heute konzentrieren kann.

Die Liebe tut, was heute getan werden muss und vertraut hinsichtlich des morgigen Tages.

Furcht ergibt noch mehr Furcht, so wie das Versagen seinen Verpflichtungen nachzukommen, letztlich zu finanziellem und beruflichem Stress und Problemen in zwischenmenschlichen Beziehungen führt.

Liebe führt zu größerer Liebe, so wie treue Hingabe in verantwortlichem Tun zu Freude, Frieden und Erfüllung führt, welche der Boden sind, in dem die Liebe am besten gedeiht.

Die Furcht hat ihren Ursprung im Paradies und führte dazu, vor Gott wegzulaufen und sich zu verstecken.

Liebe ist durch das Kreuz personifiziert (Joh. 15,13):

Er suchte uns zuerst, als wir noch weit von ihm entfernt waren (1. Joh 4,19; Röm. 5,8).

Je mehr Furcht, desto weniger Liebe.

Je mehr Liebe, desto weniger Furcht.

### „Auf Gott will ich hoffen und mich nicht fürchten“ (Ps. 56,5)

Wie findet man ein erträgliches Ende für den Angstfilm im Kopfkino? Die Verfasser des Buches „Die 10 Gesichter der Angst“ (Morschitzky und Sator, Walter Verlag) schlagen folgendes vor:

1. unkritisches, positives Denken einüben
2. Phantasie trainieren, Überlebensvorstellungen bei Angst erregenden Situationen entwickeln
3. Atemtraining
4. Entspannungstraining
5. Körperwahrnehmungsübungen
6. Maßnahmen zur Stressbewältigung anwenden
7. Selbsthilfegruppen—Unterstützung durch Gleichgesinnte

Der Bibel zufolge gibt es eine einfachere Vorgehensweise. David vertraute Gott in Zeiten der Not. Dieser mächtige Krieger, der sogar gegen einen Riesen kämpfte und ihm den Kopf abschlug, bekennt in den Psalmen seine Furcht. Zwar mögen wir mit unserem Kopf zustimmen, dass Gott souverän ist, aber der echte Test unseres Glaubens ist es, sich Mut und Tapferkeit zu eigen zu machen, d.h. Gott in größter Not zu vertrauen. Für David, dem Mann nach Gottes Herzen, hieß das, mitten in der Not Gott zu suchen: „**Als ich den Herrn suchte, antwortete er mir und errettete mich aus aller meiner Furcht.**“ (Ps. 34,4)

### Aufgeschnappt

Die kleine Katja, drei Jahre alt, wachte nachts immer wieder auf, weil sie Angst hatte. Jedes Mal, wenn ihre Mutter sie wieder in ihrem Bettchen zudeckte, erinnerte sie Katja daran, dass Jesus bei ihr sei und sie beschützte. Die unruhigen Nächte gingen weiter. Als Katja eines Nachts wieder ins Schlafzimmer der Eltern kam, fragte ihre Mutter:

„Hast du denn schon zu Jesus gebetet, damit er dir die Angst nimmt und dir hilft, wieder einzuschlafen?“

„Ja, Mama,“ beteuerte Katja. „Er hat mir gesagt, ich soll dich holen.“



„Tu das, wovor du dich fürchtest, und die Furcht stirbt einen sicheren Tod.“

„Mut ist der Widerstand gegen die Angst und das Überwinden der Angst — nicht die Abwesenheit von Angst.“

- Mark Twain

„Beten heißt, sich aus der Angst der Welt aufmachen und zum Vater zu gehen.“ - Friedrich von Bodelschwingh

**Zum Schluss:** Bloß an den Kinoschocker von letzter Woche zu denken kann blitzartig zu Gänsehaut und kalten Händen führen. Der Körper reagiert nämlich nicht nur auf äußere Realitäten, sondern auch auf innere Zustände, wie Erinnerungen und Befürchtungen. Obwohl Angst uns oft ungeschickt, gehemmt und gelähmt macht, kann eine gute Portion Angst manchmal zu Höchstleistungen motivieren und aktivieren. Noch wichtiger aber ist diese Erkenntnis:

„Jesus weiß aus eigener Erfahrung, was Angst ist. Er hat sie selbst in ihrer ganzen Tiefe und Schrecklichkeit durchlitten. Und von seiner Leidenserfahrung her sagt Jesus uns heute: 'Ich kenne die Bodenlosigkeit der Angst, ich kenne ihr lähmendes Gewicht. Und ich weiß, welche Rolle diese Angst in der Welt spielt'...“

Mit Jesus leben heißt nicht, ohne Angst zu leben, sondern jemand zu haben, dem niemand hinsichtlich Angst etwas vormachen kann. Er hat die Angst durchlitten und kann mich durch meine Ängste hindurchtragen.“

- Wilfried Reuter, Krelinger Briefe, Vol. 5/03

Jesus antwortet: „In der Welt habt ihr Angst; seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh. 16,33)